

Deall ac Ymateb i Ymddygiad Plant yn y Blynyddoedd Cynnar



Cynnwys

1. Cyflwyniad 1
2. Dod yn Rhiant: Y 1000 Diwrnod Cyntaf 2
3. Deall datblygiad eich plentyn yn y blynyddoedd cynnar 4
4. Deall ymddygiad eich plentyn yn y blynyddoedd cynnar 6
5. Cefnogi datblygiad ac ymddygiad eich plentyn yn y blynyddoedd cynnar... a thu hwnt 8
6. Ymateb i ymddygiadau digroeso 17
7. Defnyddio'r 7 C yn ystod adegau rhianta anodd 18

Awduron

Mae Dr Sarah Fitzgibbon yn fam i fachgen ifanc ac yn Prif Seicolegydd Addysg sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd o Rhianta Caerdydd. Mae Sarah yn athrawes gymwysedig sydd wedi mwynhau addysgu mewn ysgol feithrin. Cyn hynny, bu'n gweithio fel cynorthwy-ydd addysgu gyda phlant ifanc ag ystod o anghenion. Yn ystod ei phrofiadau amrywiol, mae Sarah wedi gweld y rôl sylweddol y mae rhieni'n ei chwarae yn siapio y ffordd y mae eu plant yn meddwl, yn teimlo, yn tyfu ac yn datblygu.

Mae Dr Nicola Canale yn fam i ddau fachgen ac yn Uwch-seicolegydd Addysg sy'n gweithio gyda rhieni a phlant yn y blynyddoedd cynnar o Rhianta Caerdydd. Mae Nicola yn athrawes gymwysedig ac mae hi wedi datblygu diddordeb arbennig yn y berthynas bwysig rhwng rhieni a phlant.



1. Cyflwyniad

Datblygwyd y llyfryn hwn ar gyfer Llywodraeth Cymru gan ddau seicolegwyr addysg o Rhianta Caerdydd sy'n rhieni i blant ifanc hefyd. Mae seicolegwyr addysg yn gweithio gyda phlant a theuluoedd, gan ddefnyddio tystiolaeth am y ffordd mae plant yn tyfu, yn dysgu ac yn datblygu. Mae'r gair 'rhiant/rhieni' yn y llyfryn hwn yn cynnwys pawb sydd mewn rôl ofalu am fabi, plentyn bach neu blentyn.

Mae pob plentyn a phob rhiant yn unigryw. Nod y llyfryn yw darparu'r wybodaeth ddiweddaraf i rieni er mwyn deall ac ymateb i ymddygiad plant ifanc. Gellir disgrifio'r syniadau yn y llyfryn fel rhai sy'n ffafrio dull 'rhianta cadarnhaol'. Mae'r dull hwn yn cydnabod bod angen i blant, er mwyn ffynnu, brofi perthynas gariadus â'u rhieni, law yn llaw â goruchwyliaeth, strwythur a ffiniau sy'n briodol i'w hoedran. Y gobaith yw y bydd y llyfryn yn helpu chi fel rhiant i wneud penderfyniadau am yr hyn a fydd yn gweithio iddych chi a'ch plentyn.

Mae babanod, plant bach a phlant ifanc yn tyfu ac yn dysgu bob dydd. Mae pob eiliad fach a rhennir gyda nhw, o'r bore tan amser gwely (ac yn aml drwy'r nos), yn gyfle i helpu i adeiladu eu hymennydd a chefnogi eu datblygiad a'u lles. Mae hyn yn golygu eu rhoi nhw ar lwybr cadarnhaol

a fydd yn caniatáu iddyn nhw fanteisio ar yr holl gyfleoedd gwych sydd o'u blaenau.

Mae blynyddoedd cynnar plentyn yn gyfnod cyffrous sy'n rhoi boddhad, ond mae'n gallu bod yn gyfnod heriol i'r rhai sy'n gofalu amdany'n nhw hefyd. Yn aml gall plant ifanc gael eu llethu gan emosiynau mawr a all arwain at fathau mawr o ymddygiad a all fod yn anodd neu beri straen i rieni ar brydiau.

Er y gellir defnyddio llawer o'r syniadau yn y llyfryn gyda phob plentyn, cydnabyddir y gall rhieni plant ag anghenion dysgu ychwanegol a/neu anabledd wynebu heriau ychwanegol nad ydynt yn cael eu trafod yn y llyfryn hwn. Mae manylion sefydliadau a allai ddarparu rhagor o wybodaeth ar gael yn adran **Cymorth** y wefan Magu Plant. Rhowch amser iddo (www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo).

Mae **Magu Plant. Rhowch amser iddo** wedi'i ddatblygu gan Lywodraeth Cymru i roi gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol am rianta positif i rieni ac eraill sy'n gofalu neu'n magu plant hyd at 18 oed.

Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd eich **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** yn gallu dweud wrthy'ch beth sy'n digwydd yn eich ardal.



2. Dod yn Rhiant: Y 1000 Diwrnod Cyntaf

Mae 1000 diwrnod cyntaf eich baban yn cychwyn cyn iddyn nhw gael eu geni ac yn para tan iddyn nhw droi'n ddwy oed. Mae hwn yn gyfnod pwysig iawn yn natblygiad plentyn gan fod eu hymennydd a'u corff yn datblygu'n gyflymach nag ar unrhyw adeg arall yn ei bywyd.

Ymddygiad eich babi

Mae eich babi'n cael ei eni gyda gallu anhygoel i allu cysylltu a chyfathrebu â chi. Os ydych chi'n gwyllo eich babi'n ofalus, mae'n dweud wrthy ch beth mae'n ei hoffi ac yn ei gasáu ac yn dangos beth sydd ei angen arno gennych chi.

Mae 'ymddygiad babi' yn disgrifio'r symudiadau, y seiniau a'r ymatebion y mae eich babi newydd-anedig yn eu defnyddio i ddweud wrthy ch beth mae'n ei feddwl ac yn ei deimlo. I'ch babi, ei ymddygiad yw ei iaith. Pan fyddwch chi'n gwyllo eich babi'n ofalus ac yn ceisio deall ystyr ei ymddygiad, byddwch chi'n gallu deall beth mae eich babi'n ei ddweud yn well.

Mae bod yn sensitif i ymddygiad eich babi a diwallu ei anghenion yn helpu i feithrin cysylltiadau yn ei ymennydd a fydd yn cefnogi ei ddatblygiad a'i les wrth iddo dyfu. Yn ystod y cyfnod pwysig hwn, gallwch osod sylfaen iechyd a lles a fydd yn para am oes i'ch plentyn, ac yn trosglwyddo i'r genhedlaeth nesaf.

Mae pob babi yn wahanol. Mae rhai rhieni'n sylwi ar y nodweddion hyn yn ystod wythnosau a misoedd cyntaf bywyd plentyn. Er enghraifft:

- Mae rhai babanod yn gallu cysgu drwy unrhyw beth, tra bod angen amgylchedd tywyll a thawel ar eraill.
- Mae rhai babanod yn hoffi llawer o gyswllt corfforol, tra nad yw eraill mor hoff o lawer o gofleidio.
- Mae rhai babanod yn symud rhwng bod mewn gwahanol 'gyflyrau' e.e., cysgu, effro a chrïo, yn gyflym iawn, tra bod eraill yn symud rhwng y cyflyrau hyn yn araf.

- Efallai y bydd angen llawer o gymorth oedolyn ar rai babanod i'w tawelu pan fyddan nhw'n crïo, tra bod eraill yn gallu cael eu tawelu'n gynt.

I gael rhagor o wybodaeth am ymddygiad eich babi, ewch i: www.brazelton.co.uk/parents/your-babys-language

Mae yna ap hefyd o'r enw Baby Buddy a'i nod yw cefnogi rhieni a'u babi:

www.bestbeginnings.org.uk/baby-buddy

Pam allai eich babi fod yn crïo

Crïo yw ffordd eich babi o ddweud wrthy ch ei fod angen eich help i dawelu. Er nad yw'n gwyllo pam mae'n crïo, efallai fod eich babi'n crïo am ei fod yn dweud wrthy ch ei fod yn:

- **Llwglyd** – “Efallai fy mod i'n llwglyd.”
- **Unig** – “Rwy'n teimlo'n ddiogel pan alla i weld dy wyneb di, clywed dy lais di, dy arogli di a theimlo dy gyffyrddiad. Crïo yw fy ffordd i o ofyn am gael fy nghofleidio a bod yn agos at oedolyn.”
- **Gwlyb neu fudr** – “Efallai fy mod i'n anghyfforddus mewn cewyn gwlyb neu fudr.”
- **Blinedig** – “Fel ti, rwy'n gallu bod mewn hwyliau drwg os ydw i wedi blino.”
- **Rhy boeth neu oer** – “Fel arfer, galli di fy ngwisgo i gydag un haen yn fwy nag sydd gen ti.” I gael cyngor ar dymheredd a gwisgo diogel gweler: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/baby-room-temperature
- **Anghyfforddus** – “Efallai fy mod i'n teimlo'n anghyfforddus am fod rhywbeth yn fy nghosi i fel tagiau dillad neu sip, neu gewyn gwlyb.”
- **Gormod o gyffro** – “Rwy'n gallu cyffroi gormod, yn enwedig os ydw i wedi cael llawer o ymwelwyr neu os oes llawer o bethau'n digwydd, gyda llawer o synau, pethau i'w gweld ac arogleuon.”
- **Cael trafferth gyda gwynt** – “Efallai fy mod i'n teimlo'n anghyfforddus neu mewn boen achos aer sy'n sownd.”
- **Teimlo'n sâl neu dwymyn** – “Os oes gen i dymheredd uchel, efallai mod i'n sâl.” Os hoffech chi gael cyngor meddygol, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu **GIG 111 Cymru** am gyngor. Gallwch chi eu ffonio nhw ar **111**.

Mae'n gallu bod yn anodd ymdopi â chrïo eich babi

Gall gofalu am fabi sy'n crïo llawer fod yn amser arbennig o flinedig a llawn straen. Efallai y bydd angen i chi ofyn am gymorth a chefnogaeth ychwanegol i allu diwallu anghenion eich babi nes bod y cam hwn yn pasio (ar ôl i'r babi gyrraedd 3 mis oed yn aml).

Mae ffyrdd o geisio cysuro'ch babi sy'n crïo yn cynnwys:

- Dal eich babi lle bydd yn gallu eich gweld neu deimlo eich curiad calon cyfarwydd. Yn ystod mis cyntaf babi, dim ond cyn belled â rhyw 20cm i 30cm i ffwrdd y mae'n gallu ffocysu.
- Gwenu, siarad, canu neu hymian wrth eich babi. Mae hymian yn tawelu oedolion hefyd, gan ei fod yn creu dirgryniadau rhythmig. Rhowch gynnig ar fwytho cefn eich babi'n rhythmig neu siglo'n araf, i greu rhythm esmwyth.
- Mae cyswllt croen i groen fel tylino babi yn gallu tawelu babi, ac efallai y bydd yn eich hymlacio chi hefyd. Mae cyswllt agos yn sbarduno hormon o'r enw ocsitosin, sy'n tawelu'r rhiant a'r babi.
- Ystyriwch gynnig llaeth. Os ydych chi'n bwydo ar y fron, cynigiwch y fron. Os ydych yn bwydo â photel, ystyriwch cynnig ddymi. Cofiwch sterileiddio'r dymi yn yr un modd a photeli. Peidiwch â'i drochi mewn rhywbeth melys a cheisiwch beidio â'i ddefnyddio ormod.
- Rhowch fath i'ch babi neu rhowch gynnig ar fynd am dro neu yn y car gyda'ch gilydd.



Peidiwch byth ag ysgwyd eich babi. Gall hyn niweidio ei ymennydd. Dylech gynnal gwddf a phen y babi bob amser pan fyddwch chi'n ei godi neu'n ei roi i orwedd. Os yw pethau'n mynd yn drech na chi, mae angen i chi wneud yn siŵr bod eich babi mewn lle diogel (e.e., cot clir a diogel heb anifeiliaid yn agos ato). Wedyn, gallwch adael yr ystafell am funud nes eich bod chi'n teimlo'n well. Neu gallwch ofyn i ffrind neu aelod o'r teulu ofalu am eich babi am gyfnod er mwyn i chi gael amser i deimlo'n well. Mae llinell gymorth **Cry-sis** (Saesneg) ar **0800 448 0737** (llinellau ar agor o 9am tan 10pm, 7 diwrnod yr wythnos).



3. Deall datblygiad eich plentyn yn y blynyddoedd cynnar

Rydych chi'n helpu i gefnogi lles emosiynol eich plentyn

Mae plant yn datblygu ymdeimlad o bwy ydyn nhw a sut bobl yw pobl eraill drwy eu perthynas â chi. Er enghraifft, byddan nhw'n dysgu eich bod chi'n eu caru nhw a'u bod nhw'n bwysig ac y gallan nhw ymddiried mewn oedolion i'w helpu nhw i deimlo'n well, drwy'r ffordd rydych chi'n ymateb iddyn nhw. Bydd ei perthynas â chi yn dylanwadu ar y ffordd maen nhw'n gweld ei hunain ac yn dylanwadu ar sut maen nhw'n mynd ymlaen i ffurfio perthynas ag eraill. Mae'r hyn sy'n digwydd yn ystod y cyfnod hynod bwysig hwn ym mywyd eich plentyn yn gosod y sylfaen ar gyfer ei lles emosiynol, ei gwydnwch a'u gallu i addasu y sgiliau pwysig sydd ei hangen arnynt i ddysgu i ffynnu drwy gydol ei bywyd.

Rydych chi'n helpu i adeiladu ymennydd eich plentyn

Cyn i'ch babi gael ei eni, mae ei ymennydd yn datblygu yn y groth. Dyna pam mae deiet, iechyd meddwl ac iechyd corfforol mam feichiog mor bwysig. Pan mae'n cael ei eni, mae gan fabi 100 biliwn o gelloedd yn yr ymennydd, ond ychydig iawn o gysylltiadau (synapsau) rhwng y celloedd hyn. Eich cariad a'ch hymatebion sy'n helpu i wneud y cysylltiadau hyn yn yr ymennydd.

Ym mlynnyddoedd cyntaf eich babi, mae'r cysylltiadau hyn yn datblygu'n gyflym iawn. Mae hyn yn ymwneud, er enghraifft, â datblygiad cyflym sgiliau echddygol a golwg. Mae eich babi'n dysgu sut i ddal ei ben i fyny, ymestyn, cydio, eistedd, cropian a hyd yn oed dechrau cerdded yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n datblygu o allu gweld pethau'n agos yn unig i allu ffocysu ar bethau pell i ffwrdd hefyd.

Yn ystod trydedd flwyddyn bywyd (2-3 oed), mae gan ymennydd eich baban ddwywaith cymaint o gysylltiadau ag ymennydd oedolyn llawn dwf. Dim

ond rhai o'r cysylltiadau hyn fydd yn cael eu cadw ar gyfer pan fydd yn oedolyn. Profiadau eich baban sy'n helpu i benderfynu pa rai o'r cysylltiadau hyn sy'n cael eu cadw a pha rai sy'n cael eu colli. Bydd y rhai lleiaf defnyddiol, neu'r rhai a ddefnyddir leiaf, yn cael eu 'tocio' a'u colli. Bydd y rhai mwyaf defnyddiol, neu'r rhai a ddefnyddir fwyaf, yn cael eu cadw. Mae'n enghraifft berffaith o ddefnyddio neu golli heb os.

Rydych chi'n helpu i ddatblygu iaith a dysgu eich plentyn

Mae siarad, canu a darllen llyfrau gyda'ch plentyn yn cefnogi datblygiad cynnar ei iaith. Mae eich babi'n adnabod tòn eich llais a'r synau rydych chi'n eu gwneud. O fewn y misoedd cyntaf, mae eich babi'n gallu gwahaniaethu rhwng yr iaith mae'n ei chlywed gartref ac ieithoedd eraill. Mae hyn cyn i'r ymennydd ddod i adnabod ei iaith gartref yn iawn.

Yn ail flwyddyn bywyd, mae 'ffrwydrad geirfa' yn digwydd yn aml, pan fydd eich plentyn yn dechrau dweud yr holl eiriau mwyaf cyfarwydd y mae wedi bod yn eu clywed yn ei fywyd. Mae hyn yn gysylltiedig â chynnydd mewn synapsau yn yr ymennydd, a'r ymennydd yn dod yn fwy cysylltiedig.

Mae sgiliau iaith da yn helpu eich plentyn i fynegi ei hun, ei helpu i chwarae ac i siarad â ffrindiau. Bydd angen cymorth a chefnogaeth ychwanegol ar rai plant i ddatblygu eu sgiliau iaith ac efallai y bydd angen help ar rieni i'w helpu i ddefnyddio gwahanol ffyrdd o gyfathrebu. Siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd neu'ch Meddyg Teulu os oes gennych gwestiynau neu bryderon am ddatblygiad iaith a lleferydd eich plentyn.



Rydych chi'n helpu eich plentyn i ddatblygu sgiliau hunanreoleiddio

Yn ystod y cyfnod hwn, mae eich plentyn yn datblygu set bwysig o sgiliau a fydd yn ei helpu i ddeall a rheoli ei emosiynau a'i ymddygiad wrth iddo dyfu. Weithiau gelwir y sgiliau hyn yn sgiliau **hunanreoleiddio**. Pan gaiff eich babi ei eni, does ganddo fawr o allu i hunanreoleiddio. Gallwch helpu eich plentyn i ddatblygu sgiliau hunanreoleiddio pan fyddwch chi'n defnyddio eich llais, symudiad ac ymatebion i helpu eich plentyn i dawelu a theimlo'n gysurus eto. Pan fydd eich plentyn yn profi hyn, dro ar ôl tro, mae'n dechrau gwneud synnwyr o'i emosiynau ac yn dechrau adeiladu strategaethau ar gyfer hunanreoleiddio wrth iddo dyfu. Bydd y sgiliau hyn yn ei helpu ym mhob agwedd ar ei ddysgu a'i berthynas ag eraill wrth iddo dyfu.

Rydych chi'n helpu eich plentyn i ddatblygu ei ffenestr goddefgarwch

Mae gan bob un ohonom ni'r gallu unigol ein hunain i ymdopi â sefyllfaoedd sy'n peri straen. Ein **ffenestr goddefgarwch** yw hyn. Yn aml bydd ein ffenestr yn gysylltiedig â'n biolog, sut gwnaeth pobl ein helpu ni i reoli ein teimladau a'n emosiynau ein hunain

fel plentyn a'r pethau rydyn ni'n eu hwynebu yn ein bywyd bob dydd ar hyn o bryd.

Pan fyddwn ni y tu mewn i'n ffenestr goddefgarwch, rydyn ni ar ein gorau personol (digynnwrf ond effro). Rydyn ni'n gallu meddwl, caru, dysgu, bod yn chwareus, a deall teimladau pobl eraill.

Mae gan bob ohonom sbardunau gwahanol a fydd yn ein gwthio ni allan o'n ffenestr goddefgarwch.

Pan fyddaf yn gor-gyffroi a thu allan i'm ffenestr, mae ein cyfradd curiad calon ac anadlu'n cynyddu; efallai y byddwn ni'n teimlo'n bryderus neu bod pethau'n drech na ni neu'n teimlo'n ofnus; ac efallai y byddwn yn dangos hyn drwy fynd yn ddig, yn ymosodol neu'n rhedeg i ffwrdd.

Pan fyddaf yn tan-gyffroi a thu allan i'm ffenestr, mae ein cyfradd curiad calon a symudiad yn arafu; efallai y byddwn ni'n teimlo'n wastad, yn cau i lawr, yn wag neu'n isel; ac efallai y byddwn yn dangos hyn drwy fod yn llonydd, neu'n ddi-egni.

Yn ystod cyfnodau anodd neu gyfnodau o straen, gall ein ffenestr fynd yn fach iawn. Mae'r ddelwedd isod yn rhoi enghreifftiau o sut y gallwn ni i gyd aros y tu mewn i'n ffenestr.

Ein Ffenestr Goddefgarwch

Gallaf **helpu fy hun** i aros y tu mewn i'm ffenestr trwy:

- Bod yn ymwybodol o'm sbardunau a beth sy'n fy ngwthio i y tu allan i'm ffenestr
- Gwneud pethau rwy'n eu mwynhau a'm cadw'n iach yn feddyliol ac yn gorfforol
- Oedi a chymryd anadl ddofn, neu gyfri i bump, cyn ymateb.



Gallaf **helpu fy mhientyn** i aros y tu mewn i'w ffenestr trwy:

- Aros yn ffenestr fy hunain (aros yn ddigynnwrf)
- Dangos fy mhientyn ffyrdd o aros yn eu ffenestr, e.e., anadliadau dwfn
- Sylwi a chynllunio ymlaen llaw i osgoi sbardunau i'w ymddygiad
- Helpwch nhw i wybod bod pob emosiwn yn iawn
- Cysylltu â'ch emosiynau cyn cywiro'r ymddygiad.

4. Deall ymddygiad eich plentyn yn y blynyddoedd cynnar

Beth mae eich plentyn yn ceisio ei ddweud wrthyh chi drwy ei ymddygiad?

Mae pob ymddygiad yn cyfathrebu o ryw fath. Yn aml bydd plant ifanc yn cyfleu eu teimladau a'u hanghenion drwy eu hymddygiad. Y rheswm am hyn yw bod eu hymennydd yn dal i ddatblygu (gweler adran 3) ac nid yw'r geiriau na'r ddealltwriaeth ganddynt eto i gyfathrebu ar lafar, nac mewn ffyrdd eraill. Maen nhw'n ceisio dygymod â byd o ddisgwyliadau oedolion, gydag ymennydd plentyn.

Mae'r mynydd iâ yn ddelwedd ddefnyddiol i'w chofio wrth geisio deall yr hyn y gallai eich plentyn fod yn ceisio ei ddweud wrthyh chi drwy ei ymddygiad (gweler y diagram isod). Ar gopa'r mynydd iâ mae'r ymddygiad rydych chi'n gallu ei weld, fel gweiddi, gwrthod, taflu ac ati. O dan y dŵr mae gweddill y mynydd iâ (wedi'i guddio o'r golwg o dan y dŵr).

Y pethau na allwch eu gweld yw'r hyn sy'n digwydd y tu mewn i ymennydd a chorff eich plentyn e.e., sut mae'n teimlo ac a oes unrhyw anghenion y mae angen i chi ymateb iddyn nhw.

Gall y cwestiynau sy'n dilyn fod yn ddefnyddiol wrth feddwl am y mathau hyn o ymddygiad:

- Pam mae'r ymddygiad yn digwydd? Beth arall allech chi ei weld?
- Beth allai fod yn digwydd y tu mewn i feddwl eich plentyn?
- Gyda hyn mewn golwg, sut gallech chi helpu?

Acronym Saesneg defnyddiol i'w gofio yn y blynyddoedd cynnar yw **HALT** sef llwglyd (**H**ungry), dig (**A**ngry), unig (**L**onely) blinedig (**T**ired). Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol hefyd wrth feddwl am yr hyn sy'n digwydd o dan yr wyneb pan fydd plentyn yn ymddwyn fel hyn. Os yw eich plentyn yn teimlo unrhyw un o'r pethau hyn, mae'n debygol y gwelwch chi newidiadau yn eu hymddygiad. Dim ond pan gaiff yr anghenion hyn eu diwallu y byddwch chi'n gweld yr ymddygiad yn newid.

Mae Nicola yn siarad mwy am ddeall ac ymateb i ymddygiad plentyn mewn fideo y gellir ei weld ar y ddolen ganlynol: llyw.cymru/deallymddygiad

Delwedd o'r Mynydd Iâ



Gall Teimpladau Mawr arwain at Ymddygiadau Mawr

Yn ystod y blynyddoedd cynnar, pan fydd ymennydd a system nefol eich plentyn yn dal i ddatblygu, mae'n normal i'ch plentyn deimlo wedi'i lethu gan emosiynau mawr. Gall hyn arwain at fathau mawr o ymddygiad fel strancio, gwylltio, bwrw, taflu, cnoi/brathu a gweiddi.

Mae Dr Dan Siegel wedi meddwl am ysgogiad gweledol da o'r enw **model llaw o'r ymennydd** i'ch helpu i ddeall beth sy'n digwydd yn ymennydd eich plentyn pan fydd yr emosiynau mawr hyn yn cymryd drosodd. Pan fydd emosiynau cryf yn eich llethu, rydych chi'n gwneud rhywbeth y mae Dr Siegel yn ei ddisgrifio fel **'flipping our lid'** neu **'colli'r limpyn'**.

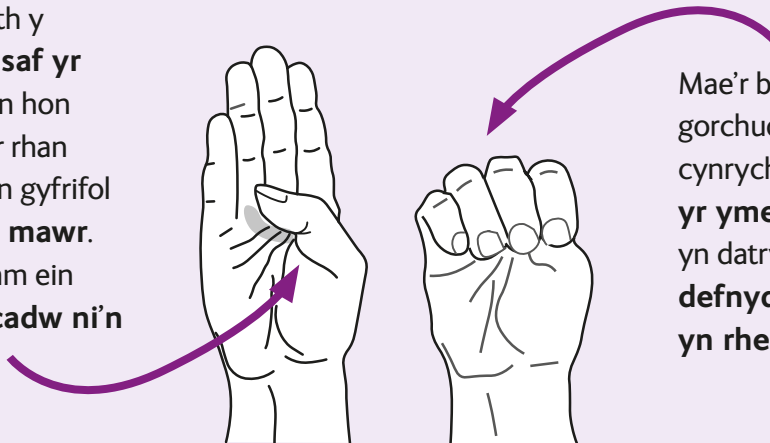
Dyma pryd mae'r rhannau o'r ymennydd sy'n gyfrifol am ystyried pethau (ran uchaf yr ymennydd) yn cael eu datgysylltu oddi wrth rannau eraill yr ymennydd (rhan isaf yr ymennydd), sy'n gallu gwneud i chi deimlo bod chi'n colli rheolaeth ac yn adweithiol.

Fel oedolyn, pan fyddwch yn 'colli'r limpyn', rydych fel arfer wedi datblygu'r sgiliau hunanreoleiddio sydd eu hangen i gael rhan uchaf yr ymennydd a rhan isaf yr ymennydd i weithio gyda'i gilydd eto.

Fodd bynnag, pan fydd hyn yn digwydd i'ch blentyn ifanc (ac mae'n digwydd yn aml gan nad yw'r cysylltiadau rhwng y rhannau hyn o'r ymennydd wedi datblygu cystal), maen nhw angen eich cymorth chi i gael gwahanol rannau'r ymennydd i weithio gyda'i gilydd eto.

Model llaw yr ymennydd

Yma, mae eich bawd yn cynrychioli'r beth y gellir ei alw'n **'ran isaf yr ymennydd'**. Y rhan hon o'n hymennydd yw'r rhan emosiynol ac mae'n gyfrifol am ein **teimpladau mawr**. Mae wir yn poeni am ein **hamddiffyn a'n cadw ni'n ddiogel**.



Mae'r bysedd sy'n gorchuddio ein bawd yn cynrychioli **'ran uchaf yr ymennydd'** lle rydym yn datrys problemau, yn **defnyddio rhesymeg** ac yn **rhesymu**.

Ffynhonnell: 'School In-Reach CAVUHB'



5. Cefnogi datblygiad ac ymddygiad eich plentyn yn y blynyddoedd cynnar... a thu hwnt

Mae pob plentyn (a rhiant) yn gymysgedd unigryw o'r hyn a ddaw gyda chi i'r byd (eich bioleg) a'r hyn a gewch gan y byd (eich amgylchedd). Bydd gan eich plentyn wahaniaethau unigol sy'n gofyn am wahanol lefelau o gymorth gennych chi fel oedolyn. Bydd rhai plant yn cynhyrfu llai tra bydd eraill yn sensitif ac yn cael eu llethu'n hawdd. Efallai y bydd gan blant hefyd anghenion dysgu ychwanegol neu anabledd a all ei gwneud yn anoddach datblygu rhai sgiliau penodol.

Pan fydd eich plentyn yn teimlo ei bod yn cael ei llethu gan emosiynau mawr, mae angen i chi fel oedolyn fod yn chwilfrydig ynghylch pam mae'r ymddygiad yn digwydd ac i aros yn fwy digyffro, yn fwy caredig ac yn ddoethach wrth ymateb i'r mathau hyn o ymddygiad.

Mae eich gallu i geisio aros yn chwilfrydig a gwneud eich gorau i ddeall beth sy'n digwydd ym meddwl eich plentyn pan fydd yn ymddwyn mewn ffordd benodol, yn sgil bwysig y mae angen i chi ei defnyddio'n helaeth yn ystod blynyddoedd cynnar eich plentyn ac wrth iddo dyfu. Dyma'ch harchbŵer rhianta, ac mae'n rhoi llawer o gliwiau i chi am yr hyn a allai fod ei angen ar eich plentyn gennych chi a sut y gallwch chi ymateb iddo i wneud pethau'n well.

Mae'r sgil hon yn ddefnyddiol hefyd pan fyddwch chi'n ceisio deall beth sy'n digwydd yn eich meddyliau eich hunain pan fyddwch yn ymateb mewn ffordd benodol i ymddygiad y mae eich plentyn yn ei arddangos e.e., a wnaethoch chi orymateb? A wnaethoch chi ymateb yn y ffordd roedd eich rhiant/rhieni eich hunain yn ymateb i chi (hyd yn oed os nad oeddech chi am wneud hynny mewn gwirionedd)?

Bydd y ffordd y gallwch gefnogi eich plentyn drwy adegau anodd, yn ogystal ag yn ystod cyfnodau tawelach, yn cefnogi ei ddatblygiad, ei ddysgu a'i les. Bydd hyn wedyn yn ei helpu i arddangos y mathau o ymddygiad rydych chi am eu gweld.



Bod yn rhiant digon da

Fel rhiant, rydych chi'n teimlo'n aml fod llawer o bwysau i wneud pethau'n berffaith, fodd bynnag, mae hyn yn afrealistig ac yn gallu gwneud i chi deimlo'n euog ac o dan straen pan nad yw pethau'n digwydd yn ôl y bwriad. Does yna ddim un ffordd berffaith o rianta, a bydd bod yn rhiant digon da yn ddigon i'ch phlentyn. Bydd pob un ohonoch chi'n cael pethau'n anghywir ar adegau, ond gallwch wneud pethau'n iawn eto bob amser. Fel arbenigwyr, rydyn ni'n galw hyn yn '**rhwygo a thrwsio**' ('rupture and repair'). Gall profi'r 'rhwygiadau bach' hyn ynghyd â 'thrwsio' helpu i adeiladu gallu eich plentyn i ymdopi â'r da a'r drwg mewn bywyd wrth iddo dyfu.

Bod yn rhiant cadarnhaol

Nid yw rhianta cadarnhaol yn golygu rhianta perffaith. Mae'n ddull sy'n canolbwyntio ar feithrin perthynas gynnes, gariadus ac annwyl gyda'ch plentyn er mwyn ei helpu i deimlo'n ddiogel. Mae'n hyrwyddo arferion cyson, ffiniau a disgwyliadau clir ar gyfer ymddygiad eich plentyn hefyd.

Mae astudiaethau wedi dangos bod dulliau rhianta cadarnhaol gyda babanod a phlant bach:

- yn gwella sgiliau hunanreoleiddio ac yn cynyddu mathau cadarnhaol o ymddygiad;
- yn gwella gallu plentyn i ymdopi â sefyllfaoedd sy'n peri straen ac yn cefnogi ei les;
- yn arwain at fwy o enillion o ran efelychu a chwarae;
- yn gwella dysgu plentyn yn ddiweddarach mewn bywyd.

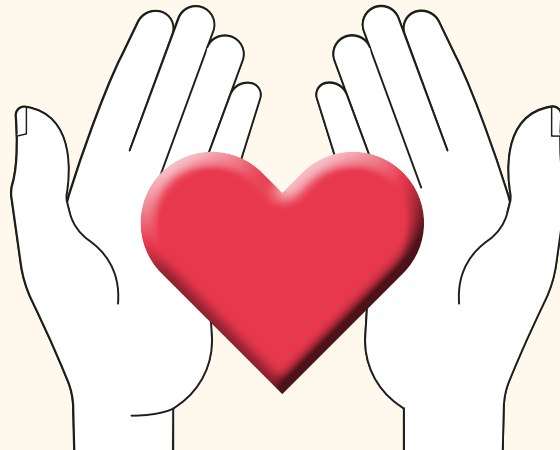
Cysylltiad cyn Cywiro: Dwy law rhianta

Un ffordd o feddwl am sut rydych chi'n rhoi dull rhianta cadarnhaol ar waith bob dydd yw meddwl am yr hyn y mae Kim Golding a Dan Hughes yn cyfeirio ato fel **dwy law rhianta**. Mae'r ddwy law yn symbol o sut mae angen **cysylltiad** ar blant (i deimlo'n ddiogel a theimlo eu bod yn cael eu caru'n ddi amod) a hefyd **cywiro** (cael arferion cyson, ffiniau a disgwyliadau clir ar gyfer eu hymddygiad) er mwyn ffynnu.

Bydd defnyddio strategaethau cysylltu gyda'r nod o ddeall profiad eich plentyn, cyn gweithredu cymorth ymddygiad, yn debygol o helpu i feithrin ymddiriedaeth rhyngoch chi a'ch plentyn. Osgowch ddisgyblaeth neu ganlyniadau nes bod gennych ddealltwriaeth/esboniad am yr ymddygiad. Bydd disgyblaeth, canlyniadau neu strwythur uwch yn debygol o fod yn fwy llwyddiannus os yw'r plentyn yn teimlo gyntaf ei fod yn cael ei ddeall a bod cysylltiad yn digwydd ag ef/hi.

Dwy law rhianta

Cysylltu –
“Rwy'n credu dy fod
ti wedi blino a dyna
pam rwy'ti'n taflu
dy deganau”



Cywiro –
“Fe wnes ti frifo dy
chwaer gyda'r tegan,
felly mae'r tegan yn
mynd i ffwrdd”

Ffynhonnell: 'School In-Reach CAVUHB'



Rhowch amser i rhianta cadarnhaol

Mae angen eich hamser a cefnogaeth ar eich plentyn er mwyn datblygu a dysgu gennych chi. Pe gallen nhw, dyma'r hyn y byddai eich plentyn yn ei ddweud wrthy ch y maen nhw ei angen gennych chi.

Amser i 'ngharu i

“Dangos cariad ac anwylddeb ataf fi – alli di ddim fy sbwyllo i gyda gormod o gariad na gormod o gwtshys.”

Bydd rhoi cariad a sylw i'ch plentyn yn eich helpu chi i glosio. Mae cyswllt agos yn sbarduno hormon o'r enw ocstosin, sy'n gwneud i chi i gyd deimlo'n hapus. Mae angen i chi geisio gwneud amser i fod yn gorfforol agos a rhoi cwtshys bob dydd, er mwyn sicrhau'r canlynol i'ch plentyn wrth iddyn nhw dyfu:

- gwybod eich bod chi'n eu caru ac y gallan nhw ddangos cariad tuag at bobl eraill;
- teimlo'n hapus ac yn ddiogel;
- teimlo'n ddigynnwrf ac yn gyfforddus;
- teimlo'n fwy diogel a hyderus;
- gallu rheoli gofid a phroblemau'n well.

Amser i ryngweithio gyda fi

“Gweld sut rwy'n ymateb i'r ffordd rwy'ti'n siarad, yn symud ac yn fy nal i. Rwy'n gwranddo ar dy lais, yn dod atat ti am gwtsh pan fydd yn teimlo'n dda neu'n ymestyn i ffwrdd os ydw i'n anghyfforddus. Gwylia fy nghliwiau am yr hyn rwy'n ei hoffi a'i gasáu, hyd yn oed yn wythnosau a misoedd cyntaf fy mywyd i.”

Pan fydd eich plentyn yn crïo neu'n gwenu, rydych chi'n ymateb gyda chyswllt llygad, gwên, cân, geiriau neu gwtsh. Mae hyn yn helpu i adeiladu cysylltiadau yn yr ymennydd. Mae'r cyswllt nôl a mlaen hwn, gelwir **'gwasanaethu a dychwelyd'**, yn helpu eich plentyn i ddatblygu. Mae hyn yr un mor bwysig i ddatblygiad eich plentyn wrth i'ch plentyn dyfu'n hyn (hyd at ei ardegau).

Chwarae gyda fi, chwarae bob dydd

“Mae chwarae'n hwyl. Dyma sut rwy'n dysgu, a sut rwy'n dod i ddeall pwy ydw i, sut mae'r byd yn gweithio a sut rwy'n perthyn iddo.”

Un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud gyda'ch plentyn yw chwarae. Mae'r amser rydych chi'n ei dreulio'n chwarae gyda'ch gilydd yn rhoi llawer o wahanol ffyrdd ac amseroedd i'ch plentyn ddysgu. Bydd eich plentyn yn hapus os oes ganddyn nhw ddigon o amser a lle i chwarae. Does dim angen llawer o deganau drud arnoch chi.

Gwneud y gorau o weithgareddau bob dydd

“Mae pob diwrnod yn antur i mi. Rwy'n chwilfrydig am y bobl o'm cwmpas a'r profiadau newydd hyn. Mae ailadrodd profiadau'n helpu i feithrin y cysylltiadau yn fy ymennydd.”

Mae gweithgareddau dyddiol yn gyfle i gysylltu â'ch plentyn mewn ffordd ystyrlon. Maen nhw'n cynnwys amser bath, newid cewyn, amser bwyd a gwisgo'ch plentyn. Gallwch roi coflaid, cwtshys a gogleisio eich plentyn wrth newid cewyn neu yn ystod amser bath. Ar y ffordd i'r siopau neu'r ysgol, gallwch dreulio ychydig funudau yn tynnu sylw at rywbeth a allai fod o ddiddordeb iddyn nhw. Does dim rhaid i'r ymwneud hyn â'ch plentyn gymryd llawer o amser, ond mae'n gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.



Amser i sylwi arnaf fi

“Rwy’n dysgu amdanaf i fy hun drwy dy lygaid di. Os byddi di’n dweud wrtha i dy fod di’n fy ngharu i a mod i’n haeddu cariad, fe fydda i’n credu hynny hefyd. Gen ti, y bydda i’n clywed beth rwy’n ei wneud yn dda a bydda i’n credu’r pethau rwy’ti’n eu dweud amdana i.”

Mae’n bwysig sylwi ar y mathau o ymddygiad, yr ymdrechion a’r rhinweddau rydych chi’n eu hoffi, eu caru ac eisiau eu gweld yn eich plentyn, fel eu bod nhw’n gwybod y dylen nhw eu hailadrodd. Rhowch wybod i’ch plentyn eich bod yn ei garu, dim ond am fod yn nhw eu hunain. Gallwch wneud hyn drwy:

- Ddefnyddio enw eich plentyn yn gadarnhaol.
- Sylwi ar eich plentyn dim ond am fod yn nhw eu hunain. Does dim angen rhoi canmoliaeth i annog ymddygiad penodol bob amser. Does dim byd gwell na gweld wyneb plentyn yn dod yn llawn bywyd pan fyddwch chi’n dweud diolch e.e., *“Diolch am adael i mi chwarae siopau gyda ti, mae chwarae gyda thi’n gymaint o hwyl.”*
- Gadael i’ch plentyn ‘ddigwydd eich clywed’ chi’n siarad yn gadarnhaol amdany’n nhw hefyd. *“Dad, oeddet ti’n gwybod ei fod wedi bod yn garedig iawn wrth ei ffrind heddiw pan...”*

Wrth roi canmoliaeth am wneud pethau eraill, gallwch:

- Sylwi ar ymdrech eich plentyn yn ogystal â’r canlyniad e.e., *“Fe wnest ti drïo mor galed i wisgo dy sanau, rwy’n falch iawn ohonot ti’n trio fel yna.”*
- Dangos brwdfrydedd go iawn pan fyddwch chi’n rhoi canmoliaeth, gwenwch ac edrychwch ar eich plentyn.
- Canmol eich plentyn go iawn pan welwch chi ymddygiad cadarnhaol, gyda geiriau, trwy rannu edrychiad, gwên, codi bawd neu ystum arall, cwtsh neu gyffyrddiad cadarnhaol.
- Rhoi gwybod iddo beth wnaeth eich gwneud yn hapus neu’n falch e.e., *“Diolch am godi hwanna.”* Mae hyn yn helpu eich plentyn i ddysgu pa ymddygiad rydych chi’n hoffi ei weld.
- Ei gwneud hi’n glir i’ch plentyn beth rydych chi’n ei ganmol. Bydd yn dangos eich bod yn talu sylw a’ch bod chi’n golygu’r hyn rydych chi’n ei ddweud. Yn hytrach na dweud *“Da iawn”,* dywedwch, *“Roeddwn i wrth fy modd gyda’r ffordd wnest ti rannu dy ddoli gyda dy chwaer.”* Mae canmol yn fwy pwerus pan fyddwch chi’n ei gwneud hi’n glir beth rydych chi’n ei ganmol.



Amser i'm deall i

“Pan fyddwch chi'n meddwl tybed sut rwy'n teimlo ac yn rhoi enw iddo, rwy'n teimlo'n well ac yn deall bod fy nheimpladau yn iawn, a bod modd eu rheoli.”

Mae bod yn chwilfrydig yn golygu meddwl am y meddyliau a'r teimpladau y tu ôl i ymddygiad eich plentyn. Mae'n dangos iddo eich bod chi'n ceisio deall ei deimpladau, eu deall nhw a rhoi enw iddyn nhw. Mae ymchwil wedi dangos pa mor bwysig yw hi i chi fod yn chwilfrydig am yr hyn sy'n digwydd y tu mewn i feddwl eich plentyn. Rydych chi'n dangos i'ch plentyn eich bod yn ceisio deall hyn drwy ddefnyddio eich hwyneb, eich llais a'ch corff.

Gyda babi, gallai hyn olygu dweud pethau fel:

- *“O ‘nghariad i, rwy'n meddwl efallai dy fod di'n oer am fod dy gewyn di'n wlyb, dere i ni newid dy gewyn di.”*
- *“Am wên hyfryd, rwy'n meddwl dy fod di'n hapus iawn i ngweld i.”*

Wrth i'ch blentyn dyfu'n hŷn, rydych chi'n gallu parhau i fod yn chwilfrydig. Mae rhoi teimpladau eich plentyn mewn geiriau yn ffordd ddefnyddiol o ddangos iddyn nhw eich bod chi'n deall. Bydd hyn yn helpu i leihau straen ac yn tawelu unrhyw emosiynau mawr y gallent fod yn eu teimlo. Gall helpu eich plentyn i ddatblygu dealltwriaeth o'u teimpladau eu hunain hefyd. Mae'n eu helpu hefyd i ddeall bod yr hyn a allai fod yn digwydd yn eu meddwl nhw yn wahanol i'r hyn sy'n digwydd ym meddyliau pobl eraill.



Amser i 'nghysuro i

“Tawela a chysura fi pan fydda i'n ofidus, fel y galla i ddechrau dysgu sut i reoli'r teimpladau mawr hyn.”

Nid oes gan fabanod ifanc y gallu i dawelu a rheoleiddio eu hemosiynau eu hunain. Mae angen eich help chi arnyn nhw i wneud hyn. Bob tro y byddwch chi'n tawelu eich plentyn pan fydd wedi cynhyrfu neu'n ofidus, rydych chi'n ei helpu nid yn unig i ddeall y gall ymddiried mewn oedolion i wneud iddo deimlo'n well, ond hefyd i ddatblygu set bwysig o sgiliau hunanreoleiddio.

Gallwch gysuro'ch plentyn trwy ei ddal neu fod yn agos ato. Drwy ddefnyddio cyffyrddiadau rhythmig neu gysurus, gallwch ddangos sut i anadlu'n ddwfn ac aros yn bwylllog.



Amser i siarad a chyfathrebu gyda fi

“Hyd yn oed cyn i mi allu siarad, rwy’n adnabod dy lais, y dôn rwy’ti’n ei defnyddio gyda fi ac eraill a’r geiriau rwy’ti’n eu defnyddio. Siarada gyda fi, cana i mi, darllen i mi, fel y bydda i’n dysgu sut i gyfathrebu gyda ti a phobl eraill.”

Dysgu siarad yw un o’r sgiliau pwysicaf y mae angen i eich plentyn ei ddatblygu cyn fynd i’r ysgol. Profwyd bod gallu siarad a chyfathrebu’n dda yn helpu eich plentyn i wneud ffrindiau, dysgu i gadw ffrindiau, dysgu darllen a chael gwell cyfleoedd mewn bywyd.

Hyd yn oed yn y groth, mae eich babi’n gallu clywed eich llais. O adeg ei eni, bydd eich babi’n ymateb i leisiau cyfarwydd. Mae dwy flynedd gyntaf bywyd eich plentyn yn bwysig iawn. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd yn dysgu’r holl sgiliau sydd eu hangen ar gyfer siarad. Maen nhw’n cynnwys edrych, gwrando, copïo a gwneud synau cynnar.

Bydd siarad ac ymateb i’ch plentyn yn helpu babi sy’n clebran i dyfu’n blentyn hapus, iach a siaradus. Mae hyn yn cynnwys canu, chwarae a darllen gyda’ch gilydd hefyd.

Amser i wneud i mi deimlo’n ddiogel

“Mae angen i ti fy helpu i deimlo’n ddiogel gydag arferion cyson, fel fy mod i’n gwybod beth i’w ddisgwyl, beth rwy’ti’n ei ddisgwyl gen i a beth sy’n mynd i ddigwydd.”

Efallai y bydd angen i chi ddod o hyd i arferion cyson, trefn neu strwythur sy’n gweithio i’ch teulu. Gallwch greu arferion cyson i’ch blentyn ar gyfer prydau bwyd, byrbrydau ac amseroedd cysgu. Mae arferion cyson y gellir eu rhagweld yn gwneud i’ch blentyn deimlo’n ddiogel ac yn gwybod beth y gallen nhw ei ddisgwyl. Rydych chi’n gallu rhoi gwybod i’ch plentyn os oes newid yn dod. Bydd eich plentyn yn dod i ddisgwyl a derbyn newid yn well pan fydd yn gwybod ei fod yn dod. Mae disgwyliadau teuluol o ran ymddygiad yn addysgu eich plentyn pa fathau o ymddygiad sy’n dderbyniol. Mae arferion cyson yn cefnogi’r dysgu hwn.

Amser i’m dysgu i

“Rydw i angen disgwyliadau a therfynau clir a chyson o ran fy ymddygiad.”

Mae angen i chi gadw disgwyliadau’n glir ac yn syml ac yn unol ag oedran a gallu eich plentyn. Bydd nifer y disgwyliadau sydd gennych yn dibynnu ar allu eich plentyn i ddeall a chofio. Gyda’ch plentyn ifanc, ceisiwch ganolbwyntio ar ddau neu dri ar y tro. Defnyddiwch iaith gadarnhaol i atgyfnerthu’r disgwyliadau hyn e.e., *“Rydyn ni’n defnyddio dwylo caredig”* yn hytrach na *“Dim bwrw.”*

Gallwch ddweud wrth eich plentyn a dangos iddo’r hyn rydych am iddo ei wneud yn hytrach na’r hyn nad ydych chi am iddo ei wneud. Er enghraifft, gallwch ddweud *“Rho dy deganau yn y bocs, diolch”* ac yna dangos iddo beth i’w wneud, yn hytrach na dweud *“Paid â gadael dy deganau ar y llawr.”* Mae gwobrwyo a chanmol eich plentyn am ddilyn arferion cyson a disgwyliadau’n help hefyd. Mae hyn yn ei gwneud hi’n fwy tebygol y bydd eich plentyn yn dilyn yr arferion cyson a’r rheolau yn y dyfodol.





Bod yn fodel rôl da i'ch plentyn

Mae babanod a phlant yn dysgu drwy efelychu. O'r eiliad maen nhw'n cyrraedd y byd, mae eich plentyn yn gwranddo ar yr hyn rydych chi'n ei ddweud ac yn gwyllo'r hyn rydych chi'n ei wneud. Drwy wyllo sut rydych chi'n ymddwyn, bydd eich plentyn yn dysgu sut i ymateb mewn sefyllfaoedd tebyg. Chi yw model rôl eich plentyn. Bydd eich plentyn yn ailadrodd yr hyn mae wedi eich clywed chi yn ei ddweud a bydd yn efelychu'r hyn mae wedi eich gweld chi'n ei wneud.

Nid yw plant yn cael eu geni'n gwybod beth yw ymddygiad derbyniol ac ymddygiad annerbyniol. Mae'ch plentyn yn dysgu hyn wrth iddyn nhw dyfu a datblygu a thrwy wyllo sut rydych chi'n ymddwyn; sut rydych chi'n eu trin nhw a phobl eraill. Mae eich plentyn yn sylwi ar eich perthynas â'r rhiant arall hefyd, hyd yn oed os ydych chi'n credu eich bod chi'n llwyddo i guddio unrhyw wrthdaro.

Bydd eich plentyn yn dysgu i fynegi a rheoli eu hemosiynau drwy wyllo sut rydych chi ac aelodau o'r teulu yn mynegi a rheoli eich hemosiynau. Mae gennych chi rôl bwysig o ran dangos i'ch plentyn sut i fynegi teimladau cryf. Pan fyddwch chi dan straen, mae angen i chi geisio aros yn ddigynnwrf. Rhaid i chi gofio eich ffenestr goddefgarwch a chymryd anadl ddofn i gael rhywfaint o ocsigen i'ch hymennydd, a helpu eich ymennydd i gysylltu. Bydd hyn yn annog eich plentyn i wneud yr un peth. Fydd eich plentyn ddim yn deall na ddylai weiddi os mai dyna y mae'n eich gweld chi yn ei wneud.

Amser i ofalu

"Gofala amdanat ti dy hun fel dy fod di'n gallu gofalu amdana i yn well."

Chi yw'r rhan bwysicaf o fywyd eich plentyn. Mae eich lles emosiynol yn cael effaith fawr ar gyflwr emosiynol ymennydd eich plentyn. Mae dod o hyd i ffyrdd o ymlacio a rheoli eich straen yn gallu helpu. Gall cael seibiant neu gysgu'n dda eich helpu chi i ymdopi'n well â phopeth.

Cofiwch, does neb yn berffaith a does neb yn gwneud popeth yn iawn drwy'r amser. Mae gofalu am eich blentyn ifanc yn gallu bod yn anodd. Mae'r rhan fwyaf o rieni'n teimlo emosiynau negyddol o bryd i'w gilydd. Mae'r teimladau hyn yn gyffredin ac yn normal.

Mae'n bwysig dysgu rheoli eich teimladau o ddieter a rhwystredigaeth fel y gallwch chi fwynhau bod yn rhiant. Bydd hyn yn creu cartref diogel a hapus i'ch plentyn.

Ceisiwch ofalu amdanoch chi'ch hun:

- Neilltuo amser i chi'ch hunain. Mae bod yn rhiant yn gallu teimlo'n anoddach pan fyddwch chi wedi blino a dan straen. Os cewch chi seibiant i ymlacio, byddwch chi'n fwy tebygol o allu ymdopi â phopeth. Treuliwch 10 munud yn gwranddo ar gerddoriaeth, darllen cylchgrawn neu siarad â ffrind.



- Trefnwch i gwrdd â rhieni eraill a'u plant. Bydd eich plentyn yn mwynhau cwmni plentyn arall a byddwch chi'n mwynhau sgwrs gydag oedolyn.
- Ceisiwch beidio â threulio amser yn teimlo'n euog am y pethau y dylech chi fod yn eu gwneud pan fydd eich plentyn yn cysgu. Defnyddiwch rywfaint o'r amser hwn i ymlacio a gwneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.
- Ceisiwch fwyta'n dda. Gall hyn fod yn anodd i rieni prysur. Mae gan **GIG Bwyta'n Iach** lawer o syniadau ar gyfer ryseitiau syml a chyflym. Yn ogystal ag awgrymiadau i gadw'n heini ac yn iach.
- Ceisiwch gynnwys ymarfer corff yn eich trefn arferol.
- Ewch allan i'r awyr iach.
- Ceisiwch ddal ati i wneud hobi rydych chi'n ei fwynhau.

Mae'n hanfodol bwysig i chi fel rhiant deimlo'n ddiogel yn eich cartref eich hunain ac yn eich perthynas eich hunain ag eraill er mwyn gallu gofalu am eich plentyn. Os nad yw hyn yn wir i chi, gallwch siarad am hyn yn gyfrinachol gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Gall y llinell gymorth **Byw Heb Ofn** helpu hefyd: **0808 80 10 800** neu ewch i www.llyw.cymru/byw-heb-ofn.

Gofalu am ein gilydd

Mae ansawdd y berthynas rhwng rhieni'n bwysig iawn hefyd, waeth a ydych chi'n rhianta gyda'ch gilydd neu ar wahân. Mae cyfathrebu iach rhyngddo chi a'ch partner yn gallu lleihau straen yn y teulu.

Gofalu am eich plentyn

Mae imiwneiddio eich plentyn yn ôl y drefn, ymarfer corff a chael deiet cytbwys iach i gyd yn allweddol i ddatblygiad corfforol da. O adeg ei eni, llaeth y fron sy'n rhoi'r dechrau gorau i'ch babi. Mae bwydo eich babi yn amser gwych ar gyfer adeiladu'r ymennydd; gwnewch gyswllt llygad, canwch, gwenwch a rhowch gwtsh.

Wrth i'ch babi dyfu, mae angen i chi gynnig deiet iach iddo. Mae hyn yn helpu ei ymennydd i dyfu.

Siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd neu eich Meddyg Teulu os oes gennych chi gwestiynau am imiwneiddio, fitaminau neu fwyta'n iach.



Os bydd pethau'n mynd yn drech na ni

Ceisiwch ddod i adnabod arwyddion eich corff eich hun pan fydd y teimladau hyn yn cronni. Mae gwylltio neu weiddi'n gallu troi pethau'n frwydr fawr. Pan fyddwch chi'n gweiddi ar eich plentyn mae'n sbarduno cortisol, hormon straen. Mae hyn yn ei gwneud hi'n llawer anoddach iddyn nhw wrando a dysgu.

Bydd dysgu rheoli eich teimladau o les i'ch iechyd a'ch perthynas â'ch plentyn. Peidiwch â smacio na chosbi'ch plentyn yn gorfforol. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru.

Os ydych chi'n teimlo straen yn cael y gorau ohonoch chi, fe allai helpu i:

- **Stopi a chyfrif i 10 neu hyd yn oed ganu cyn i chi weithredu** – Mae cyfrif a chanu yn sbarduno rhan wahanol o'r ymennydd. Mae'n lleihau tensiwn hefyd fel y gallwch chi ailosod eich hemosiynau.
- **Ceisio anadlu'r tensiwn allan** – Ceisiwch anadlu allan am fwy o amser nag ydych yn anadlu i mewn.
- **Neilltuo amser i chi'ch hunain** – Gofalwch fod eich plentyn yn ddiogel a gadewch yr ystafell am ychydig, ffoniwch ffrind, chwaraewch eich hoff gerddoriaeth. Gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu ofalu am eich babi neu blentyn am ychydig, i chi gael amser i chi'ch hunain. Os nad yw hyn yn bosibl, mae'n bwysig dod o hyd i ffordd sy'n gweithio i chi ac sy'n eich cadw chi a'ch plentyn yn ddiogel.

- **Ymarfer corff** – Gall ymarfer corff eich helpu chi i ymdopi â straen ac emosiynau mawr. Gallech roi eich plentyn yn ei gadair wthio a mynd am dro i ollwng stêm.
- **Gofyn i chi'ch hunain** – “Yw hyn yn rhywbeth sy'n werth digio yn ei gylch?” Ai'r hyn mae eich plentyn wedi'i wneud sy'n eich cythruddo neu ai chi sy'n teimlo dan straen.
- **Meddyliwch** – Oes rhai pethau sy'n achosi lefelau uwch o straen na'i gilydd? Oes yna ffridd o osgoi'r sefyllfaoedd hynny?
- **Ceisiwch peidio â chadw pethau i chi'ch hunain** – Gall helpu i'w drafod gyda ffrind i'r teulu neu siarad â rhieni eraill. Gall fod yn ddefnyddiol i rannu profiadau ac awgrymiadau.

Drwy ddysgu i adnabod a rheoli eich teimladau a'ch hemosiynau eich hunain, gall olygu y gallwch chi dawelu sefyllfaoedd cyn iddyn nhw ddechrau gwaethygu. Mae bod yn ddigynnwrf mewn sefyllfaoedd sy'n peri straen a rheoli eich teimladau eich hunain yn y fan a'r lle olygu y gallwch chi dawelu eich plentyn.

Os ydych chi'n dal i deimlo'n ddig, yn orbryderus neu dan straen er gwaethaf popeth rydych chi wedi rhoi cynnig arno, efallai y byddai'n werth cael cyngor. Gall siarad gyda chwmselydd neu gael cyngor ar reoli eich dicter helpu. Siaradwch â'ch Meddyg Teulu am hyn neu siaradwch â'r **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** lleol.

Efallai y bydd y llinellau cymorth hyn o ddefnydd i chi hefyd:

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L.)
– callhelpline.org.uk ar **0800 132 737**
(gwasanaeth 24 awr), neu decstio 'help' i **81066**.
Mae hon yn linell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

Samaritans yng Nghymru ar **0808 164 0123**.
Gallwch gysylltu am unrhyw beth sy'n eich poeni chi, waeth pa mor fawr neu fach yw'r mater.



6. Ymateb i ymddygiadau digroeso

Yn ogystal â defnyddio dulliau rhianta cadarnhaol i helpu i gefnogi datblygiad, ymddygiad a lles eich plentyn o ddydd i ddydd, gellir defnyddio'r dull hwn hefyd wrth ymateb i ymddygiad anodd 'yn y fan a'r lle'.

Un ffordd o wneud hyn yw defnyddio'r **7 C** isod:

- 1. Ystyried (Consider):** Sut galla i fod gyda fy mhentyn ar yr adeg anodd hon o ran magu plant?
- 2. Tawelu eich hun (Calm yourself):** Gwirio a ydych chi'n teimlo'n bwylllog a bod gennych chi reolaeth ar eich emosiynau eich hun. Mae'n bwysig tawelu eich hun yn gyntaf fel eich bod yn gallu ymateb i'ch plentyn yn hytrach nag adweithio i'w ymddygiad. Efallai y bydd rhai o'r strategaethau a awgrymir ar y tudalen blaenorol yn ddefnyddiol.
- 3. Tawelu eich plentyn (Calm your child):** Os yw emosiynau mawr yn llethu eich plentyn, bydd angen eich help arno i ymdawelu. Mae pob plentyn yn unigryw. Byddwch chi, fel ei riant, yn gwybod beth sy'n ei helpu. Mae rhai plant yn hoffi cael cwtsch ac efallai y bydd angen ychydig o le ar eraill gyda chi yn eistedd gerllaw a defnyddio'ch llais i'w helpu i ddychwelyd i gyflwr tawel.

4. Chwilfrydedd (Curiosity): Byddwch yn chwilfrydig am rai o'r emosiynau sylfaenol neu anghenion heb eu diwallu a fyddai'n esbonio pam mae eich plentyn yn ymddwyn fel hyn. Mae **HALT** yn golygu llwglyd, dig, unig, blinedig (**Hungry, Angry, Lonely, Tired**). Oes unrhyw rai o'r anghenion hyn heb eu diwallu? A'i hyn sy'n achos ei ymddygiad?

5. Cysylltiad (Connection): Cysylltwch y dotiau i'ch plentyn. Cysylltwch yr angen neu'r emosiwn sylfaenol â'r ymddygiad rydych chi'n ei weld e.e., "Rwy'n credu dy fod di wedi blino a dyna pam rwy'ti'n taflu dy deganau..." Mae cysylltu emosiwn eich plentyn â'i ymddygiad yn ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei ddeall a'i gysuro a bydd yn helpu i ddatblygu ei sgiliau hunanreoleiddio hefyd wrth iddo dyfu.

6. Cywiro (Correction): Dyma le byddwch chi'n darparu terfyn neu ffin o amgylch yr ymddygiad e.e., "Rwy'n credu dy fod di wedi blino a dyna pam rwy'ti'n taflu dy deganau, mae angen i ni gadw'r teganau yn eu lle a gorffwys." Os oes angen canlyniad sy'n briodol i oedran, yna canlyniadau naturiol sy'n gweithio orau e.e., "Rwy'ti wedi brifo dy chwaer gyda'r tegan, mae'r tegan yn mynd i gael ei gadw" neu "Wnest ti ddim gwisgo dy welis felly does dim digon o amser i fynd i'r parc".

7. Cysylltu (Connect) (eto): Ar ôl rhoi'r terfyn a chadw ato ailgysylltwch â'ch plentyn, gyda chwtsch neu drwy ddarllen stori gyda'ch gilydd. Mae'n iawn dweud sori wrth eich plentyn os ydych chi wedi bod yn grac. Bydd hyn yn eich helpu chi a'ch plentyn i wella ar ôl y rhwygiadau bach a bydd eich perthynas yn parhau i fod yn gryf. Peidiwch â sôn am yr ymddygiad yn hwyrach yn y dydd, byddwch fel Elsa a 'gadewch fynd'.

Disgyblaeth neu Gosb

Gallai cosbi mewn ymateb i ymddygiad annymunol eich plentyn fod yn 'ateb cyflym', ond mae'n annhebygol o arwain at unrhyw newid parhaol. Mae cosbi hefyd yn annhebygol o gefnogi datblygiad eich plentyn a gallai effeithio'n negyddol ar hunan-barch a lles eich plentyn. Ar y llaw arall, bydd disgyblu cadarnhaol, sy'n dod o'r gair Lladin disciple ('addysgu') yn arwain at newidiadau a fydd yn para'n hirach, a bydd yn helpu i gefnogi datblygiad y plentyn. Gall hefyd gynyddu hunan-barch a lles eich plentyn, sy'n sefyllfa lle mae pawb ar ei hennill i chi a'ch plentyn.

Peidiwch â smacio na chosbi'ch plentyn yn gorfforol. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru.



7. Defnyddio'r 7 C yn ystod adegau rhianta anodd

Mae yna adegau yn eich bywydau prysur y gallwch chi gynllunio ar eu cyfer, er mwyn ceisio osgoi ymddygiad annymunol rhag digwydd. Mae angen i chi aros yn chwilfrydig a gwneud eich gorau i ddeall beth sy'n digwydd ym meddwl eich plentyn yn ystod yr adegau hyn. Gallwch ddefnyddio'r 7 C os oes angen i chi ymateb i ymddygiad yn y fan a'r lle hefyd. Isod ceir enghreifftiau o rai adegau anodd cyffredin.

Siopa

“Mae bod mewn siop brysur gyda synau uchel, pobl newydd, llawer o liwiau ac arogleuon yn gallu bod yn ormod i mi. Efallai y bydda i eisiau cyffwrdd pethau sy'n edrych yn neis, ac yn teimlo'n rhwystredig os na fyddi di'n gadael i mi wneud hynny. Efallai y bydda i eisiau cerdded neu redeg o gwmpas, sydd ddim yn ddiogel, ond dydw i ddim yn deall hynny eto.”

Beth allai fod yn digwydd y tu mewn i feddlw eich plentyn:

- Mae'n rhaid disgwyl o hyd, a dyw ei hymennydd ifanc ddim wedi'i gynllunio i ddisgwyl.
- Nid yw'r oedolyn ar gael i chwarae a rhyngweithio fel y mae ar adegau eraill.
- Gall y siop fod yn anghyfarwydd, yn swllyd, yn llawn goleuadau llachar, yn rhy gynnes, synnau neu arogleuon newydd a phobl ddieithr. Mae yna lawer i'r synhwyrâu ymdopi â nhw a'u prosesu.
- Mae'n eistedd mewn troli neu gadair wthio ac yn methu symud o gwmpas.
- Mae llawer o bethau cyffrous nad yw'n cael eu cyffwrdd.

Gallwch gynllunio ymlaen llaw drwy:

- Gofyn i'ch plentyn helpu i baratoi rhestr siopa. Gallan nhw dynnu lluniau, torri lluniau o gatalog neu wneud marciau ar y papur.
- Ceisio peidio â mynd i siopa yn agos at amser bwyd neu amser cysgu neu pan fyddwch chi ar frys; cofiwch **HALT** (gweler adran 4).



- Mynd â diod a byrbryd iach gyda chi, a thegan bach neu lyfr i ddiddanu eich babi neu blentyn bach.
- Yn dibynnu ar oedran a chyfnod datblygiad eich plentyn, mae yna lawer o bethau i gynnal diddordeb eich plentyn, e.e., gallwch ganu caneuon, chwarae 'fe wela i gyda'm llygad bach i', edrych am bethau o liw penodol, codi llyfryn am ddim ar y ffordd i mewn i'r siop i edrych arno neu chwilio am eitemau yn y llyfryn.
- Osgoi siopa ar adegau prysur, er mwyn osgoi disgwyl mewn ciwiau.
- Meddwl pa siop a pha eiliau mae angen i chi fynd iddynt, er mwyn osgoi tentasiwn.

Gallwch ymateb drwy:

- Fod yn ddigynnwrf. Mae'r siop yn gallu bod yn lle swllyd gyda symudiadau annisgwyl a phobl newydd. Ceisiwch beidio â chynhyrfu ac aros o fewn eich ffenestr goddefgarwch os bydd pethau'n mynd yn straen. Gallai cyfrif i ddeg ac anadlu'n ddwfn ychydig o weithiau helpu.
- Bod yn chwilfrydig a gwneud cysylltiad. *“Tybed wyt ti'n teimlo ychydig yn rhwystredig am dy fod di'n eistedd yn y sedd a ddim yn cael cerdded ar hyn o bryd.”*
- Cynnig cywriad os oes angen. Byddwch yn glir nad ydych chi'n prynu pethau sydd ddim ar y rhestr *“Rwy'n deall y byddet ti'n hoffi cael y tegan yna, ond dyw e ddim ar y rhestr heddiw.”* Cadwch at y ffin rydych chi wedi'i phennu a symudwch ymlaen.
- Cysylltu (eto). *“Beth am i ni edrych am bethau coch yn y siop neu ganu ein cân gyda'n gilydd.”*

- Ceisio meddwl am yr hyn a sbardunodd y broblem. Efallai y gallwch chi osgoi'r sefyllfa honno y tro nesaf.
- Mae cael eich plentyn yn strancio wrth siopa yn gallu achosi straen. Peidiwch â phoeni os yw pobl yn edrych arnoch chi. Arhoswch yn ddigynnwrf ac anghofiwch amdany'n nhw. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwyllo gyda chydymdeimlad gan eu bod nhw wedi bod drwy'r un profiad hefyd fwy na'r tebyg.

Cnoi neu frathu

“Pan rwy'n fabi ifanc, rydw i wrth fy modd yn archwilio pethau newydd drwy eu rhoi nhw yn fy ngheg. Wrth i mi dyfu'n hŷn a chael dannedd, mae rhoi pethau yn fy ngheg yn dechrau cael ei alw'n gnoi neu frathu. Dydw i ddim yn deall eto ei fod yn brifo pobl eraill.”

Beth allai fod yn digwydd y tu mewn i feddwl eich plentyn:

- torri dannedd;
- archwilio pethau a phobl – (mae babis a phlant bach yn defnyddio eu cegau i archwilio);
- rhwystredigaeth, cyffro neu ddieter, ac nid yw'r geiriau ganddo i fynegi ei hun;
- eisiau cyswllt ag oedolyn;
- gorflinder;
- ymateb i ymddygiad ymosodol plentyn arall;
- copïo eraill;
- poeni neu bryderu am newid yn ei fywyd fel babi newydd neu symud tŷ; neu
- ddiddordeb yn yr ymateb a gaiff a ddim yn deall ei fod yn achosi poen.

Gallwch gynllunio ymlaen llaw drwy:

- Drefnu bod gennych lawer o bethau diogel wrth law ar gyfer cnoi neu frathu, e.e., modrwyon torri dannedd neu fyrbrydau crensiog (fel cracers plaen, ffyn moron neu ddarnau o afal).
- Ceisio rhagweld traferth a symudwch eich plentyn cyn iddo gnoi neu frathu.
- Rhoi dewis syml i'ch plentyn, er enghraifft, “*top coch neu dop glas?*”, “*afal neu fanana?*” Os byddwch chi'n rhoi dewis i'ch plentyn, bydd yn teimlo ymdeimlad o reolaeth. Gall hyn helpu i leihau cnoi neu frathu.

- Helpu eich plentyn i fynegi ei deimladau. Enwch deimladau eich plentyn pan fyddwch yn sylwi arny'n nhw, e.e., “*Rwy'ti'n teimlo'n ddig am dy fod di eisiau mynd ar y beic. Tro Carys yw e nawr, yna galli di gael tro. Wyt ti eisiau chwarae gyda'r trê'n neu'r dolis, wrth i ti aros dy dro?*”
- Gwneud amser ar gyfer chwarae egniol bob dydd. Mynd i'r parc, chwarae yn yr ardd neu wrando ar gerddoriaeth a dawnsio.
- Ceisio osgoi gweithgareddau sy'n peri straen lle bydd llawer o blant eraill ar ddiwrnodau pan fydd eich plentyn wedi blino'n lân.

Gallwch ymateb drwy:

- Aros yn ddigynnwrf. Peidio â chnoi neu frathu plentyn bach eich hunain. Bydd hyn yn brifo eich plentyn ac yn rhoi'r neges anghywir iddo fod yr ymddygiad hwn yn dderbyniol.
- Bod yn chwilfrydig a gwneud cysylltiad – “*Tybed wyt ti wedi cnoi neu frathu Twm am dy fod di'n teimlo braidd yn rhwystredig nad yw'r car gen ti.*”
- Cynnig rhywbeth arall iddo i'w gnoi neu frathu, e.e., tegan torri dannedd.
- Cynnig cywiriad. Rhowch wybod yn dawel i'ch plentyn nad yw'n iawn i gnoi neu frathu pobl.
- Cysylltu (eto) – “*Beth am i ni chwarae gyda'r trenau gyda'n gilydd nawr.*”



Amser gwely

“Mae teimlo’n flinedig yn deimlad rhyfedd iawn na alla i ei reoli. Efallai y bydda i am i ti aros gyda fi gan dy fod di’n gwneud i mi deimlo’n ddiogel. Pan fydda i wedi blino, efallai y bydda i’n dangos emosiynau mawr ac angen dy help di.”

Pan fyddwch chi’n mynd i’r gwely yn teimlo’n unig, yn drist neu heb reolaeth, rydych chi’n dioddef lefelau uwch o gortisol (hormon straen) y diwrnod canlynol. Os mai dyma sut mae pethau i chi, sut beth yw hyn i’ch plentyn nad yw ei ymennydd wedi datblygu yn yr un ffordd â un chi, i’w helpu i wneud synnwyr o’r teimladau hyn?

Dyw e ddim yn gyd-ddigwyddiad bod plant yn gallu mynd i gysgu’n hapus ar eu pennau eu hunain (a chysgu trwy’r nos) pan fydd y rhan o’r ymennydd sy’n meddwl ac yn cynllunio wedi’i datblygu’n well. Mae’r rhan hon o’r ymennydd yn eich helpu i feddwl am sut i ymdopi â’r emosiynau greddfoll rydych chi’n eu teimlo.

“Os ydw i’n deffro yn y nos mae’n teimlo’n rhyfedd achos bod pethau’n ymddangos yn wahanol i beth oedden nhw pan wnes i fynd i gysgu. Efallai bydd angen i ti fy helpu i deimlo’n ddiogel eto er mwyn fy helpu i gysgu eto.”

Waeth beth fo’ch hoedran, mae pawb yn cysgu mewn cylchoedd o gwsg ysgafn, canolig a dwfn, cyn ailadrodd y cylch. Mae oedolion yn cael tua 4-6 cylch cwsg bob nos sy’n para tua 90 munud. Mae cylchoedd cwsg plant yn fyrrach; er enghraifft, mae cylch cwsg babi tua hanner cylch cwsg oedolyn, ac mae babi’n cael tua 14 cylch cwsg bob nos.

Ar ddiwedd cylch cwsg, gall un o ddau beth ddigwydd i oedolion a babanod/plant:

- Mae oedolion yn dechrau cylch cwsg arall ar unwaith.
- Mae oedolion yn deffro ar ddiwedd cylch cwsg. Weithiau, does gennych chi ddim syniad pam eich bod wedi deffro yn ystod y nos. Mae’r un peth yn wir i blant yn aml.

Fel oedolyn mae’r gallu gennych chi i resymu, diwallu eich hangen eich hunain (e.e., mynd i nôl byrbryd neu ddefnyddio’r toiled) a mynd yn ôl i gysgu. Yn aml, nid yw eich plentyn yn gallu gwneud hynny; efallai y bydd angen eich help chi arnyn nhw i ddiwallu angen (na allan nhw ddweud beth yn union yw e’n aml) ac i gysgu unwaith eto. Mae hyn yn eich helpu i ddeall pam y gallai eich plentyn yn ddeffro (yn ddealladwy) yn y nos. Er bod hyn yn gallu achosi straen a blinder, mae’n ddigon naturiol o ystyried eu hoedran a cham eu datblygiad.

Beth allai fod yn digwydd y tu mewn i feddwl eich plentyn:

- Mae’ch plentyn yn hoffi bod yn agos atoch ac mae amser gwely’n gallu bod yn unig.
- Nid yw’ch plentyn yn deall amser yn dda iawn “Fe wela i mam/dad yn y bore.”
- Nid oes gan eich plentyn eto y gallu i resymu ac ymddiried yn yr hyn mae’n nhw’n ei gweld a chlywed “mae’r siâp yn y cysgodion yn edrych fel anghenfil, ond rwy’n gwybod mai dim ond pentwr o ddillad sydd yno.”
- Mae’ch plentyn teimlo’n flinedig ac nid ydynt yn deall teimladau anghyfforddus a rhyfedd.
- Yw’ch plentyn yn llwglyd? Os yw’ch plentyn dros flwydd oed, gall rhoi ychydig o rawnfwyd (heb siwgr) a llaeth iddo cyn mynd i’w wely helpu.
- Nid yw wedi cysylltu ei gylchoedd cwsg. Oes rhywbeth wedi’i ddeffro o bosibl ac wedi atal hyn?
- Yw’ch plentyn wedi deffro ar ôl cael breuddwyd annifyr? Ceisiwch ddarganfod a oes rhywbeth yn ei boeni yn ystod y dydd, pan fydd hi’n ddiogel siarad. Yn aml, mae plant yn teimlo’n fwy diogel ac yn hapusach yn y nos ar ôl datrys y problemau y gwnaethant eu hwynebu yn ystod y dydd.



- Yw'ch plentyn yn teimlo'n anghyfforddus yn y tywyllwch? Ceisiwch adael golau nos ymlaen yn yr ystafell neu adael golau ymlaen ar ben y grisiau. Oes ganddo degan neu eitem gysur sy'n gwneud iddo deimlo'n ddiogel?
- Yw'ch plentyn wedi cael digon o arwyddion a chyfnod tawelu i ddweud wrtho ei bod yn amser cysgu?
- Yw ei lefel melatonin (hormon cwsg sy'n cynyddu'n naturiol yn ein cyrff gydol y dydd gan ein gwneud yn barod i gysgu) wedi cyrraedd lefel ddigon uchel?
- Yw'r amodau pan aeth eich plentyn i gysgu'r un fath â'r amodau pan fydd yn deffro yn ystod y nos?

Gallwch gynllunio ymlaen llaw drwy:

- Feddwl am yr amseru. Os yw eich plentyn yn cymryd cryn amser i fynd i gysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy gynnar. Os yw'n cynhyrfu gormod i gysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy hwyr.
- Ceisio creu patrwm amser gwely. Gwneud yr un peth yr un pryd bob nos. Dewch o hyd i'r patrwm gorau sy'n gweithio i'ch teulu.
- Dweud wrth eich plentyn ei bod hi bron yn amser gwely. *“Ar ôl i ni orffen y gêm yma bydd amser i baratoi i fynd i'r gwely.”*
- Osgoi gormod o gyffro cyn mynd i'r gwely. Ceisiwch osgoi chwarae uchel neu swnllyd neu weithgaredd sgrin fel teledu, cyfrifiadur, llechen neu ddyfeisiau llaw eraill. Mae golau glas setiau teledu a llechi yn gallu effeithio ar rai plant yn fwy nag eraill. Dylech feddwl am lleihau disgleirdeb dyfeisiau neu ddefnyddio hidlydd golau glas. Gallech feddwl hefyd am beth mae'r plentyn wedi'i fwyta a sut gallai hynny effeithio ar ei gwsg.
- Gofalu bod eich plentyn wedi gwneud popeth a allai achosi iddo alw am rywbeth yn nes ymlaen. Yw'ch plentyn wedi cael diod? Wedi bod i'r toiled? Yw ei hoff dedi ganddo?
- Meddwl am yr hyn y gallwch ei wneud i roi hwb i'r hormonau cwsg sy'n annog cwsg. Gall sicrhau bod plant yn gweld golau dydd yn gynnar yn y bore (agor y llenni pan fyddan nhw'n deffro, mynd allan yn gynnar) a phylu goleuadau gyda'r nos fod yn ddefnyddiol. Gallai cael goleuadau cynnes neu goch mewn ystafelloedd gwely fod yn ddefnyddiol.

- Os yw eich plentyn yn codi o'r gwely dro ar ôl tro, meddylwch a oes unrhyw beth sydd ei angen arno i fynd i gysgu (efallai mai chi yw hynny). Gall rhoi rhywbeth diogel iddo fynd ag ef i'r gwely helpu, fel tedi, neu flanced neu rywbeth sy'n ei atgoffa ohonoch chi. Gallai fod yn ddefnyddiol i'r plentyn allu cael gafael ar y peth hwn yn ystod y dydd, yn enwedig pan fyddwch chi'n cael cwtsh neu'n cael amser braf gyda'ch gilydd, fel y gall eich plentyn gysylltu'r peth yna gyda chi a'r cysur rydych chi'n ei roi iddo. Rydyn ni'n cyfeirio at hwn fel gwrthrych pontio gan ei fod yn galluogi'ch plentyn i feddwl amdanoch chi pan na fyddwch chi yno.

Gallwch ymateb drwy:

- Aros yn ddigynnwrf. Ar ddiwedd y dydd, rydych chi'n gallu teimlo'n flinedig eich hunain ac yn meddwl am y pethau sydd angen i ni eu gwneud pan fydd eich plentyn yn cysgu. Ceisiwch aros yn ddigynnwrf fel bod eich plentyn yn teimlo'n ddigynnwrf hefyd, a fydd yn ei helpu i ymlacio yn barod i fynd i'r gwely.
- Bod yn chwilfrydig a gwneud cysylltiad. *“Tybed wyt ti'n teimlo ychydig yn drist am dy fod di wedi blino a bod hynny'n gwneud i ti grio. Cymer anadl ddofn.”*
- Cynnig cywiriad. *“Mae'n amser cysgu nawr, gorwedd i lawr a chau dy lygaid.”*
- Cysylltu (eto). *“Caru ti, nos da. Bydda i yma os byddi di fy angen i.”*



Prydau bwyd

“Dyw eistedd a bwyta ddim yn hwyl i mi bob amser. Efallai nad ydw i'n hoffi blas a theimlad pob math o fwyd, ac efallai y bydda i'n cael trafferth eistedd yn llonydd. Rydw i eisïau darganfod pethau newydd.”

Dyw hi ddim yn hawdd cael y teulu i eistedd i lawr i fwynhau pryd o fwyd gyda'i gilydd bob amser. Ond mae'n werth yr ymdrech. Mae rhannu prydau teuluol yn rhoi cyfle i bawb ddal i fyny a mwynhau cwmni ei gilydd. Gall eich gwylïo chi ac aelodau eraill o'r teulu yn bwyta amrywiaeth o fwydydd annog eich plentyn i roi cynnig ar fwydydd newydd.

Beth allai fod yn digwydd y tu mewn i feddwl eich plentyn:

- Mae ei chwaeth yn datblygu.
- Mae'n anodd eistedd yn llonydd am gyfnodau o amser, byddai'n well gan eich plentyn fod yn symud.
- Gall bwyd fod yn wahanol i'r disgwyl, gall afalau fod yn felys weithiau ac yn sur dro arall.
- Nid yw teimlad bwydydd yn apelïo at eich plentyn.
- Byddai'n well gan eich plentyn chwarae gyda'i fwyd na'i fwyta.
- Mae eich plentyn yn datblygu ei sgiliau ac mae'n rhwystredig nad yw'n gallu bwydo ei hun.
- Dyw eich plentyn ddim yn hoffi llanast na theimlad rhai bwydydd yn ei geg.

Gallwch gynllunio ymlaen drwy:

- Fwyta gyda'ch plentyn a rhannu'r amser gyda'ch gilydd.
- Gadael i'ch plentyn benderfynu faint i'w fwyta. Mae gan blant bach stumogau bach ac allan nhw ddim bwyta llawer o fwyd ar unwaith. Rhoi ychydig ar y tro iddo a'i ganmol am roi cynnig arni, hyd yn oed os mai dim ond ychydig mae'n ei fwyta. Cynnig byrbrydau iach rhwng prydau bwyd.
- Cynnig ychydig o bethau gwahanol i'ch plentyn ar ei blât i'w annog i fwyta.
- Ceisiwch osgoi defnyddio bwyd fel gwobr. Cynigiwch amrywiaeth o fwydydd sy'n cynnwys dognau iach.
- Mae cael amseroedd bwyd ar adeg debyg bob dydd yn help. Ceisiwch gael prydau bwyd cyn i'ch plentyn fynd yn rhy llwglyd neu flinedig i fwyta.
- Efallai na fydd eich plentyn yn bwyta'r un faint bob tro. Yn union fel chi, bydd eich plentyn yn llwglyd ambell ddiwrnod ac, ar adegau eraill, ni fydd awydd cymaint o fwyd arno.
- Cynnwys eich plentyn wrth baratoi'r pryd. Mae'n hwyl i'ch blentyn wneud hyn gyda chi, ac efallai y bydd yn ei helpu i roi cynnig ar fwydydd newydd.
- Gadewch i'ch blentyn fwydo ei hun. Rhowch fwydydd bys (torrwch fwyd yn stribedi neu fysedd) a gadael i'ch plentyn ddefnyddio'i ddwylo yn hytrach na llwy neu fforc. Wrth ddechrau dysgu bwyta, bydd hyn yn haws i'ch plentyn.
- Gadewch i'ch blentyn hÿn helpu eu hunain a rhowch ddewisiadau cyfyngedig iddyn nhw. *“Wyt ti eisïau brocoli neu ffa gwyrdd?”*
- Rhowch yr un bwyd iddyn nhw mewn ffordd wahanol. Efallai y bydd eich plentyn yn gwrthod moron wedi'u coginio ond yn mwynhau moron amrwd wedi'u torri'n ffyn.
- Byddwch yn gadarnhaol a digynnwrf a'u ganmol am roi cynnig ar fwydydd newydd. Anwybyddwch unrhyw ffysïo gymaint â phosibl. Os byddwch chi'n rhoi llawer o sylw i'ch plentyn pan fydd yn ffyslyd neu'n gwrthod bwyd, gall ei annog i barhau i ymddwyn fel hyn.



- Ceisiwch osgoi pethau a fydd yn tynnu sylw a gwnewch amser bwyd yn amser gyda'ch gilydd. Ceisiwch ddiffodd y teledu, heb deganau a'r pethau eraill sy'n tynnu ei sylw.
- Rhowch fat plastig o dan y gadair uchel neu byddwch yn barod gyda chlwytyn. Mae'n naturiol i'ch plentyn fod yn flêr pan mae'n nhw'n dysgu bwydo eu hunain.
- Mae plant wrth eu bodd yn chwarae gyda'u bwyd, a dyma un o'r ffyrdd maen nhw'n dysgu. Mae gadael i'ch plentyn chwarae gyda'u bwyd, hyd yn oed os ydyn nhw'n gwneud llanast, yn eu helpu nhw i fod yn fwytawyr gwell ac iachah pan fyddan nhw'n hŷn.

Gallwch ymateb drwy:

- Aros yn ddigynnwrf. Mae'n gallu bod yn rhwystredig iawn pan fydd eich plentyn yn gwrthod bwyta bwydydd penodol neu'n gwrthod bwyta o gwbl, yn enwedig pan fyddwch chi wedi treulio amser yn ei baratoi. Mae'n gwbl normal i blant bach wneud hyn. Byddwch yn ddigynnwrf fel ei fod yn teimlo'n dawel a digynnwrf ynghylch amser bwyd.

- Bod yn chwilfrydig a gwneud cysylltiad. *“Mae'n edrych fel dy fod di'n mwynhau'r pasta yna yn ôl y wên ar dy wyneb di. Tybed yw'r saws ychydig yn boeth/flêr/anodd i ti ei roi yn dy geg heddiw.”*
- Cysylltu (eto). *“Gad i mi dy helpu di gyda hwnna ac fe wna i fwyta fy un i ar dy bwys di.”*



Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, Meddygon Teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel **Dechrau'n Deg** a **Teuluoedd yn Gyntaf** hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** lleol yn gallu dweud wrthynt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

Mae **Magu Plant**. Rhowch amser iddo yw rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol am rianta positif i rieni ac eraill sy'n gofalu neu'n magu plant hyd at 18 oed.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i: llyw.cymru/rhowchamseriddo

